

**Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres  
Kabupaten Gresik**

**Nanda Pratiwi**

Mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri  
Surabaya

e\_mail: [nandapратиwi@mhs.unesa.ac.id](mailto:nandapратиwi@mhs.unesa.ac.id)

Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO

Dosen S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e\_mail: [kunjungashadi@unesa.ac.id](mailto:kunjungashadi@unesa.ac.id)

**Abstrak**

*Overtraining* adalah proses latihan yang terlalu berlebihan sehingga atlet mengalami kelelahan yang ditandai dengan beberapa gejala-gejala psikologi dan fisiologi, sehingga menurunnya kemampuan tubuh ditengah-tengah program latihan akibat beban yang terlalu berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan *overtraining* kepada atlet dan pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik tentang pengertian, mekanisme, tanda-tanda, dampak, penyebab, dan cara mengatasi *overtraining*. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan soal pilihan ganda sebanyak 20 dan beberapa pertanyaan wawancara untuk penunjang kebenaran dari hasil data tersebut. Sasaran penelitian menggunakan atlet dan pelatih dengan total 26 orang, dari 18 atlet dan 8 pelatih. Dari hasil yang diperoleh maka kesimpulan dari rata-rata nilai pengetahuan atlet sebesar 54,6 dengan presentase 72% termasuk dalam kategori "cukup". Sedangkan untuk pelatih adalah 71,3 dengan presentase 50% termasuk dalam kategori "baik". Dilihat dari skor jawaban atlet menurut komponen soal yang benar adalah 58% dan yang salah 42%, untuk pelatih dengan jawaban benar yaitu 63% dan 37% dengan jawaban salah. Dari hasil tingkat pengetahuan atlet dan pelatih sebagian besar telah memahami *overtraining* dengan baik dilihat dari kategori "baik" untuk pelatih dan "cukup" untuk atlet.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, *overtraining*, atlet, pelatih, atletik.

**Abstrack**

Overtraining is the process of exercise that is too much so that athletes experience the fatigue which is characterized by several symptoms of psychology and physiology, this decrease the body's ability in the midst of an exercise program due to load too heavy. The athletic club Petrogres Gresik Regency of understanding, mechanism, sign, impact, causes, and how to cope with overtraining. The method in this research is quantitative descriptive using a multiple choice questions as much as 20 and some interview questions for supporting the truth of the results of that data. Research targets using athletes and coaches. From the results obtained then the conclusions of the average value of the knowledge of athletes with 54,6 percentage 72% is included in the category of "enough". As for the coach was 71,3% with percentage of 50% belong to "good" category. Seen from the score of the answers according to test component the correct questions is 58% and wrong answer as many 42%, for coach right answer 63% and wrong answer as many 37%. From athlete and coach's knowledge extent mostly has understand overtraining well if seeing from "enough" category for coach and "good" category for athlete.

**Keywords :** knowledge, overtraining, athlete, coach, athletic.

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga di Indonesia saat ini mengalami penurunan yang cukup drastis disetiap cabang olahraga. Dari fakta yang ada, Indonesia masih belum bisa memberikan hasil maksimalnya dalam tingkat nasional. Salah satu faktor utama dalam hal ini, bisa dikarenakan kurangnya pemahaman dan pengetahuan dalam diri atlet dan juga pelatih. Sehingga dari permasalahan yang ada, dapat disimpulkan bahwa pelatih bisa mengevaluasi dan memperbaiki hasil prestasi atlet. Dari situlah atlet bisa memperbaiki hasil prestasi sebelumnya, semua itu dapat dilihat dari proses latihan yang mereka jalani selama ini. Hal tersebut dapat diatasi dengan adanya pembibitan usia dini, pendidikan, pelatihan olahraga sedini mungkin (Rasyono, 2016).

Dalam menunjang prestasi olahraga di Indonesia, atlet perlu diberikan latihan intensif. Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan. Kegiatan olahraga memang sangat bermanfaat bagi setiap individu maupun kelompok dalam cabang olahraga yang mereka jalani saat ini. Hasil dari kegiatan itulah atlet dapat memperbaiki prestasi dan bisa memberikan hasil terbaiknya. Sehingga faktor yang paling utama disiapkan pelatih untuk atletnya dari jauh-jauh hari berupa persiapan mental, fisik, teknik, dan taktik (Chan, 2012).

Ketika melakukan suatu aktivitas olahraga, atlet memerlukan kondisi fisik yang bugar dan prima. Apabila dalam latihan kondisi atlet tidak memungkinkan dan terus menerus dipaksa menyelesaikan program latihan yang berlebih. Padahal atlet tersebut sudah melebihi beban latihan yang sewajarnya, maka hal tersebut dapat berpengaruh pada kondisi dimana atlet tersebut mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet tersebut telah mengalami *overtraining* (Dwiariani, 2012).

*Overtraining* adalah proses latihan yang terlalu berlebih tanpa istirahat yang cukup, sehingga menurunnya kondisi atlet di tengah-tengah proses program latihan yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh untuk melakukan latihan. Sehingga atlet mengalami kelelahan yang berlebih dan mudah meningkatkan insiden cedera lebih cepat (Sugiyono, 2012).

Gangguan umum yang ditimbulkan akibat *overtraining*, yaitu: kelelahan yang berlebih atau rasa

lelah yang melebihi 24 jam, gangguan tidur di malam hari, nafsu makan menurun, rasa nyeri yang dialami oleh atlet pada daerah otot maupun sendi, sering gelisah sehingga menyebabkan depresi, rendahnya motivasi akibat tekanan pelatih yang berlebihan, kurangnya konsentrasi pada atlet yang berdampak pada gangguan penglihatan, suasana hati menjadi berubah-ubah yang berujung pada *stress* yang dialami oleh atlet. Gejala tersebut muncul karena atlet tersebut telah melampaui batas yang tidak sewajarnya dari program latihan yang terlalu melebihi beban, sehingga sulit diterima oleh tubuh atlet (Meur, 2012).

Apabila kasus tersebut tidak segera diatasi dengan cepat, maka hal tersebut akan berpengaruh pada atlet yang menyebabkan gangguan fisiologi maupun psikologi. Dampak tersebut dapat menyebabkan sifat atlet yang mudah marah dan juga depresi akibat prestasi yang tidak kunjung meningkat. Oleh karena itu, dampak tersebut bisa dicegah melalui program latihan yang sistematis, pemulihan cedera, komunikasi yang baik antar pelatih dan juga atlet, memperhatikan asupan gizi, dan memberikan penjelasan tentang *overtraining*. Hal itu, memudahkan pelatih untuk memantau kondisi atletnya (JG, 2014).

Dengan diadakannya penelitian ini bertujuan untuk mencegah permasalahan tersebut berlarut larut. Maka dapat disimpulkan bahwa sesudahnya penelitian, atlet dan pelatih dapat memahami *overtraining* secara luas, tentang definisi *overtraining*, penyebab, akibat, dan cara mengatasi. Sehingga nantinya tidak akan berdampak pada prestasi atlet kedepannya.

Penelitian ini hanya dilakukan satu kali ambil data, dihari itu dan jam itu juga, bertempat di Stadion Petrokimia yang letaknya berada ditengah pusat Kota Gresik. Dengan sasaran penelitian ini berjumlah 26 orang, dari 18 atlet dan 8 pelatih. Klub atletik Petrogres berdiri cukup lama, kurang lebih 30 tahunan. Jadwal latihan di Petrogres 1 minggu 5 kali dari hari Senin sampai Jum'at untuk hari Sabtu dan Minggu libur, tapi pelatih masih tetap memberikan istirahat aktif kepada atlet untuk melakukan latihan sendiri dengan intensitas rendah.

Pelatih yang ada di stadion tersebut terdiri dari 8 pelatih, diantaranya: pelatih lari, lompat, dan lempar. Pelatih memiliki tugas masing-masing sebagai: pencatat hasil waktu yang diperoleh atlet

## *Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik*

dan mengatur jalannya program latihan, dll. Atlet yang ada di Stadion Petrokimia berjumlah 18 orang, masing-masing atlet fokus pada nomer cabor yang berbeda-beda, mulai dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lompat jauh, lompat tinggi, dan lempar lembing.

Dalam pengalaman yang pernah penulis alami ketika menjadi atlet, pelatih sering kali lupa menanyakan kondisi atletnya sebelum memulai program latihan, Saya rasa itu perlu dilakukan untuk semua pelatih dalam cabang olahraga masing-masing. Pelatih hanya memberikan program latihan hari itu dan tidak menjelaskan tujuan dari program latihan tersebut, yang seharusnya atlet tahu tujuan dari program latihan tersebut. Sehingga nantinya bisa dijadikan bahan evaluasi kekurangan atlet. Sebagian besar pelatih cabang olahraga lainnya tentu pernah mengesampingkan hal tersebut, justru pada dasarnya itu sangat penting dilakukan dan diperbaiki oleh semua pelatih-pelatih diluar sana. Komunikasi antar pelatih dan atlet perlu diperhatikan, karena dari situlah pelatih tetap bisa menjaga kondisi atletnya. Sedangkan dalam latihan, pelatih terlalu membebankan atletnya supaya mereka harus mencapai target maksimalnya, memang itu tujuan untuk mencetak sebuah prestasi. Dalam keadaan tersebut, justru pelatih lupa dengan keadaan atletnya. Dari situlah dapat memicu terjadinya *overtraining*.

Maka dari permasalahan tersebut dapat disimpulkan dari fakta yang ada yaitu, untuk memperoleh data yang *rill* terhadap pengetahuan tentang *overtraining* pada atlet dan pelatih klub atletik Petrogres. Dalam penelitian ini, nantinya dapat dijadikan pengetahuan baru terhadap atlet dan pelatih tentang permasalahan tersebut dan sebagai bahan evaluasi.

### **METODE**

Dalam penelitian yang nantinya akan digunakan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2015:53) kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan dengan menggunakan variabel lainnya.

Sasaran yang akan diteliti terhadap atlet dan juga pelatih nantinya akan dikhususkan pada klub atletik Petrogres yang berada di wilayah Kabupaten

Gresik dengan total 26 orang dari jumlah sampel 8 pelatih dan 18 atlet, hanya dilakukan satu kali ambil data di tempat itu, dengan jam dan hari itu juga.

Sebelum peneliti melakukan penelitian kepada klub tersebut, maka dilakukan survei di Stadion Petrokimia pada tanggal 7 Agustus 2017 pada jam 15.30 sampai selesai. Survei bertujuan untuk memastikan apabila data yang akan diambil pada klub tersebut benar adanya. Pelaksanaan penelitian dilakukan satu kali ambil data, bertempat di Stadion Petrokimia pada tanggal 17 November 2017 pada jam 16.00 sampai selesai, untuk pengambilan data dibentuk 10 tim yang diantaranya memiliki tugas masing-masing untuk pengambilan data kepada atlet dan pelatih.

### **Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa 20 soal pilihan ganda yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan arahan *validator* dan beberapa wawancara untuk memperkuat data yang ada. Soal pilihan ganda diberi skor 5 apabila benar dan apabila salah diberikan skor 0 tiap nomer. Maka dari nilai maksimal yang akan diberikan kepada atlet dan pelatih yaitu 100 dan untuk nilai minimal keduanya akan diberikan nilai minimal 0.

Dari hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah suatu pengumpulan data yang digunakan untuk mencari informasi dengan tujuan mengukur fenomena alam atau sosial yang ada disekitar

### **Prosedur**

Secara garis besar prosedur penelitian mempunyai beberapa tahapan yang nantinya akan digunakan sebagai penelitian yang berupa tahap persiapan, tahap pelaksanaan penelitian, maka dalam tahap pelaksanaan penelitian hal tersebut dibagi menjadi 2 alur oleh peneliti diantaranya: alur pengambilan data dan tahap triangulasi data.

Maka dari penjelasan diatas dapat dijelaskan secara signifikan tentang beberapa alur tersebut, sebagai berikut:

#### **1. Tahap persiapan**

Dalam tahap ini, maka yang harus diperhatikan oleh setiap individu tim adalah memastikan bahwa setiap individu dalam keadaan sehat, karena melakukan perjalanan dari Surabaya ke Gresik. Kostum yang akan



dikenakan saat pengambilan data. Kemudian melakukan pengecekan konsumsi dan barang bawaan serta berkas-berkas yang akan dibawa. Pengecekan ulang bertujuan agar barang atau berkas tidak tertinggal dan dipastikan lengkap. Dalam proses tersebut peneliti melebihi jumlah soal atau berkas agar mengantisipasi terjadinya kerusakan soal atau berkas. Serta jumlah konsumsi. Dalam tahap persiapan sehari sebelum pengambilan data, memastikan kepada semua tim dalam keadaan sehat dan juga tugas-tugas yang akan mereka jalani, serta memastikan barang bawaan seperti hp dan memori dalam keadaan cukup.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

Ketika melakukan pengambilan data, semua individu sudah diberikan tugas masing-masing. Sebelum diadakan penelitian. Maka mengumpulkan tim untuk *briefing* tentang pembagian tugas dan menjelaskan aturan-aturan pada saat proses pengambilan data. Agar data yang nantinya diambil bisa berjalan dengan semestinya dan lancar. Untuk sesi pengisian pilihan ganda maka dilakukan secara serentak terhadap atlet dan juga pelatih, karena soal yang diberikan terhadap atlet dan juga pelatih adalah sama. Tugas yang diberikan kepada peneliti terhadap masing-masing individu yaitu: tugas penghendel berkas serta pembagian brosur dan juga konsumsi, sesi dokumentasi, penghendel atlet dan juga pelatih. Dalam penghendelan atlet dan pelatih, setiap tim menghendel 3-4 orang pelatih atau atlet ketika melakukan sesi wawancara. Dalam melakukan sesi wawancara tetap diberikan jarak, agar tidak terjadinya kesamaan jawaban terhadap masing-masing atlet maupun pelatih.

Dalam tahap pelaksanaan ada alur dan tahapan yang harus diperhatikan ketika melakukan proses pengambilan data, diantaranya:

a. Alur pengambilan data

Sebelum melakukan pengambilan data, semua tim dikumpulkan untuk melakukan *briefing* dan juga doa bersama, agar proses berjalan dengan lancar dan semestinya hingga proses terselesaikannya tugas akhir ini. Kemudian mengumpulkan atlet dan juga pelatih dibariskan dengan rapi, ramah tama dan perkenalan, pembagian bulpein, absensi,

dan soal pilihan ganda yang diberikan waktu pengisian selama 20 menit tidak boleh lebih atau kurang, selanjutnya sesi wawancara yang diberikan jarak kurang lebih 30m dari kelompok lain agar tidak terjadinya penumpukan suara ketika melakukan perekaman atau kesamaan jawaban. Kemudian pembagian brosur tentang *overtraining* kepada atlet dan pelatih, ucapan terimakasih, dan juga pemberian konsumsi (Sugiyono, 2012:241)

b. Tahap triangulasi data

Triangulasi data adalah pengumpulan semua data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik dari sumber data yang telah ada berupa pengecekan kembali jawaban tersebut, kemudian dilanjutkan dengan proses menanyakan kembali kepada dosen yang paham *overtraining*. Kemudian melakukan wawancara pada atlet dan pelatih tentang jawaban tersebut dijawab dengan sungguh-sungguh dan jujur. Hal ini dilakukan agar data yang diambil dapat memperoleh data yang *rill* dan akurat.

### TEKNIKA ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang nantinya akan digunakan oleh peneliti berupa kuantitatif yang mengarah pada data statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22, excel, dan manual untuk penghitungan akhirnya (Sugiyono, 2014:243).

Kemudian dari hasil data yang diperoleh maka nantinya semua itu dijawab dengan rumus presentase, mean, dan standar deviasi (Maksum, 2007).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil dan pembahasan penelitian yang menggunakan teknik pengumpulan data berupa beberapa pertanyaan soal pilihan ganda dan wawancara, berdasarkan hasil pengumpulan data dari penelitian yang digunakan atlet dan pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik, sebagai berikut:

#### Hasil

Hasil pengolahan jawaban dari soal dan wawancara yang telah dibagikan dan telah dihitung dengan menggunakan penghitungan SPSS versi 22, excel, dan manual untuk memperoleh hasil data.

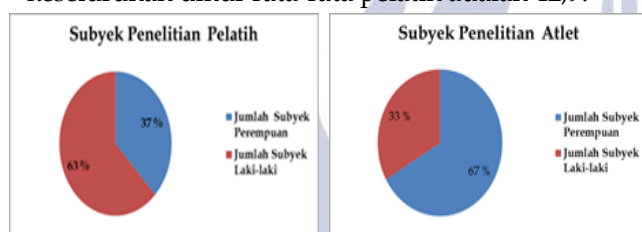
## Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik

Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan rumus mean, presentase, dan standar deviasi.

**Tabel 1.1 Jumlah subyek penelitian atlet dan pelatih**

	Jumlah Subyek	Jumlah Laki-laki	Jumlah Perempuan	Usia	Rata-Rata Usia	Standar Deviasi
Atlet	18	6	12	12-17 tahun	12,8	1,02
Pelatih	8	5	3	25-55 tahun	42,9	10,03

Dari hasil yang diperoleh jumlah subyek atlet menurut umur adalah 12-17 tahun, dari hasil yang diperoleh dari keseluruhan umur rata-rata usia atlet adalah 12,8. Sedangkan untuk usia pelatih yaitu 25-55 tahun, maka hasil yang diperoleh dari keseluruhan umur rata-rata pelatih adalah 42,9.



**Diagram 1.1 Jumlah subyek penelitian atlet dan pelatih**

- Hasil pengetahuan atlet klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik

**Tabel 1.2 Kategori dan presentase pengetahuan atlet**

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Jumlah	Rata-Rata Nilai	Persentase (%)
Baik sekali	81-100	0	0	0	0
Baik	61-80	4	285	71,3	50,0
Cukup	41-60	4	215	53,8	50,0
Kurang	21-40	0	0	0	0
Kurang sekali	0-20	0	0	0	0
Σ		8	500	311,0	100%

Berdasarkan pada tabel 1.2 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan atlet klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik sebesar 55,6 termasuk dalam kategori "cukup".



**Diagram 1.2 Kategori dan persentase pengetahuan atlet tentang overtraining**

- Hasil pengetahuan pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik

**Tabel 1.3 Kategori dan presentase pengetahuan pengetahuan pelatih**

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Jumlah	Rata-Rata Nilai	Persentase (%)
Baik sekali	81-100	0	0	0	0
Baik	61-80	5	340	68,0	27,8
Cukup	41-60	13	710	54,6	72,2
Kurang	21-40	0	0	0	0
Kurang sekali	0-20	0	0	0	0
Σ		18	1050	379,4	100%

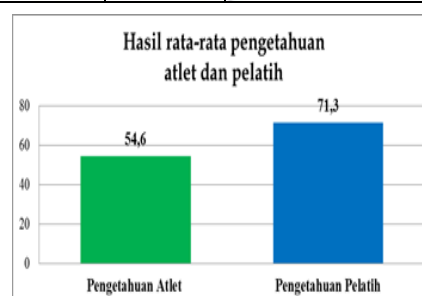
Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik sebesar 71,3 termasuk dalam kategori "baik".



**Diagram 1.3 Kategori dan persentase pengetahuan pelatih tentang overtraining**

**Tabel 1.4 Rata-rata, persentase, kategori, dan standar deviasi atlet dan pelatih**

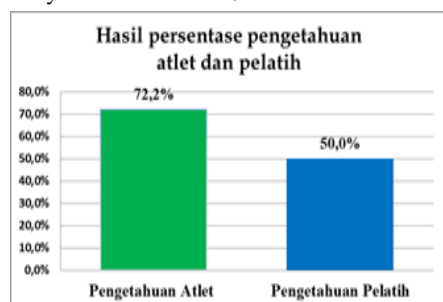
Subyek	Rata-Rata Nilai	Persentase	Kategori	Standar Deviasi
Pengetahuan Atlet	54,6	72,2%	Cukup	1,49
Pengetahuan Pelatih	71,3	50%	Baik	2,14
Total Rata-Rata Keseluruhan	56,6	62,8		3,63



**Diagram 1.4 Rata-rata pengetahuan atlet dan pelatih**

## Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik

Berdasarkan hasil dari diagram 1.4 rata-rata pengetahuan atlet dan pelatih yang paling tinggi yaitu pengetahuan pelatih sebesar 71,3 dan paling terendah yaitu sebesar 54,6.



**Diagram 1.5 Presentase pengetahuan atlet dan pelatih**

Berdasarkan hasil dari diagram 1.5 dapat diketahui hasil presentase pengetahuan tertinggi. Pengetahuan atlet yaitu 72,2% dengan kategori “cukup”, pengetahuan tertinggi dari pelatih yaitu didapat presentase 50% dengan kategori “baik”.

3. Hasil sumber pengetahuan pelatih dan atlet klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik

**Tabel 1.5 Sumber pengetahuan atlet dan pelatih**

Sumber Pengetahuan	Hasil Pelatih	Hasil Atlet	Jumlah Keseluruhan	Persentase (%)
Perkuliahan	3	-	3	9,1
Program Latihan	2	1	3	9,1
Pelatih	-	7	7	21,2
Buku	3	-	3	9,1
Internet	4	3	7	21,2
Teman	2	3	5	15,2
Tidak Tahu	-	5	5	15,2
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1.5 diketahui bahwa sumber pengetahuan dari perkuliahan sebesar 9,1% dari program latihan sebesar 9,1% dari pelatih sebesar 21,2% dari buku sebesar 9,1% dari internet sebesar 21,2% dari teman sebesar 15,2% dari pengetahuan orang yang tidak tahu sebesar 15,2%.

4. Hasil sumber pengetahuan pelatih dan atlet klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik.

**Tabel 1.6 Pengetahuan pelatih dan atlet menurut komponen soal**

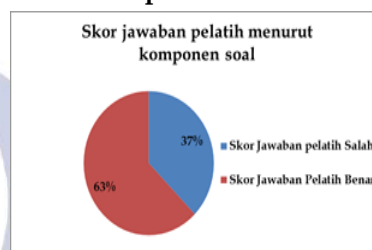
Skor Jawaban	Definisi Overtraining	Penyebab	Akibat	Cara Mengatasi	Hasil
Atlet Salah	28	35	49	39	151
Atlet Benar	62	55	41	51	209
Pelatih Salah	11	14	25	10	60
Pelatih Benar	29	26	15	30	100

Berdasarkan tabel 1.6 diketahui bahwa pengetahuan atlet menurut komponen dari jawaban

soal yang salah sebesar 151 dari jawaban soal yang benar sebesar 209 dan dari pengetahuan pelatih menurut komponen dari jawaban soal yang salah sebesar 60 dari jawaban yang benar sebesar 100.



**Diagram 1.6 Skor jawaban atlet menurut komponen soal**



**Diagram 1.7 Skor jawaban pelatih menurut komponen soal**

### Pembahasan

#### 1. Pengetahuan atlet tentang *overtraining*

Berdasarkan pada kategori diatas maka dapat ditarik disimpulkan bahwa rata-rata pengetahuan atlet tentang *overtraining* termasuk dalam kategori “cukup” dengan rata-rata 54,6 dan presentase 72,2%

Dari hasil pengetahuan atlet yang didapat tersebut adalah “cukup”, maka hal tersebut dapat berdampak pada performa atlet. Performa atlet pada akhirnya akan berpengaruh pada setiap prestasi atlet kedepannya, yang berpengaruh pada stamina atlet. Apabila tidak diatasi dengan baik, tentunya akan memicu terjadinya dehidrasi atau kurangnya cairan, yang menyebabkan performa atlet tidak optimal (Mashula&Ashadi, 2017).

*Overtraining* juga saling berhubungan dengan dehidrasi, apabila atlet telah mengalami dehidrasi maka dapat dilihat dari warna *urine* yang dikeluarkan oleh atlet. Apabila warna tersebut berwarna gelap maka atlet tersebut telah mengalami dehidrasi yang disebabkan *overtraining* pada atlet, hal tersebut terjadi karena atlet terlalu melakukan aktivitas yang berlebih (Ashadi, 2015).



## *Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik*

Prestasi tentu tidak jauh dengan olahraga berlebihan atau *overtraining*. Dari penjelasan menurut pakar ahli Sugiyono (2012) *overtraining* adalah proses latihan yang terlalu berlebih tanpa istirahat yang cukup, biasanya ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh untuk melakukan latihan. Sehingga atlet akan mengalami kelelahan berlebih dan mudah meningkatkan insiden cedera.

Apabila atlet tersebut telah mengalami *overtraining*, sebaiknya atlet perlu istirahat sekitar beberapa hari, apabila kondisinya memang tidak memungkinkan maka atlet harus istirahat sekitar beberapa bulan atau dengan latihan intensitas rendah (Leksana, 2015).

Cedera berlebih, *overtraining*, dan juga kelelahan yang dialami oleh atlet biasanya dialami oleh atlet usia dini dan juga remaja. Hal tersebut tentu rawan sekali terhadap dampak yang akan ditimbulkan oleh *overtraining*. Mungkin nantinya akan memiliki efek yang merugikan pada diri atlet tersebut. Salah satu penyebabnya adalah tekanan dari pelatih dan juga persaingan pada perlombaan (Brenner, 2017).

Kasus yang terjadinya tidak hanya pada gangguan kinerja pada atlet melainkan pada psikologi dan fisiologi atlet. Maka hal tersebut bisa dicegah oleh atlet itu sendiri, dengan memperbaiki program latihan yang diberikan oleh pelatih, pemulihan yang cukup dengan memperbaiki pola tidur dan juga tidak banyak aktivitas, memperhatikan konsumsi sehingga dapat memperbaiki gizi untuk proses penyembuhan (Zaki, 2016).

Idealnya dari perolehan data yang didapat dan menggabungkan dengan teori yang ada terhadap atlet Petrogres maka hasil yang didapat sudah cukup baik. Dari kategori yang ada atlet termasuk dalam kategori "cukup" yang dilihat dari perhitungan hasil akhir. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet tersebut sudah paham tentang pengetahuan *overtraining*. Sehingga atlet bisa bersaing dengan atlet yang lainnya untuk dapat meraih gelar juara pada ajang perlombaan.

### 2. Pengetahuan pelatih tentang *overtraining*

Dari hasil yang didapat tentang pengetahuan pelatih tentang *overtraining*, maka

pelatih masuk dalam kategori "baik" dengan rata-rata 71,3 dan presentase 50%.

Apabila hasil pengetahuan pelatih adalah "baik". Maka hal tersebut tentu akan berdampak positif terhadap keberlangsungan proses jalannya program latihan berupa persiapan mental, fisik, teknik, dan taktik, yang diberikan oleh pelatih (Chan, 2012).

Pelatih juga memiliki peran penting untuk memperbaiki setiap aktivitas olahraga yang dijalani oleh atlet. Untuk itu air mineral sangat penting bagi tubuh atlet ketika melakukan setiap aktivitas olahraga. Air mineral dalam tubuh terutama air putih. Pada saat latihan, tentu banyak energi yang akan dikeluarkan pada individu atlet. Maka pelatih harus memperbaiki kecukupan air dalam tubuh atau hidrasi pada atlet. Apabila hal tersebut tidak diperhatikan maka akan terjadi kekacauan, penurunan memori, penurunan prestasi, resiko cedera, dan kematian (Pradana&Ashadi, 2017).

Apabila atlet terus dipaksa untuk menyelesaikan program latihan yang berat tanpa istirahat yang cukup dan tidak memperhatikan kecukupan air dalam tubuh atlet atau hidrasi. Tentunya kondisi atlet tersebut tidak mungkin untuk menyelesaikan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih. Dari situ lah pelatih tidak boleh memberikan program latihan berlebihan terhadap atlet. Apabila terus dipaksa, maka dapat berpengaruh pada kondisi dimana atlet tersebut mengalami kelelahan yang berlebihan. Sehingga hal tersebut dapat dikatakan bahwa atlet tersebut telah mengalami *overtraining* (Dwiariyani, 2014).

Menurut pakar ahli Suharjan (2014) *overtraining* adalah suatu keadaan dimana menurunnya penampilan kinerja pada atlet akibat beban latihan yang terlalu berat dan menimbulkan beberapa gejala psikologi dan fisiologi pada tubuh atlet. Gejala-gejala tersebut tidak akan berpengaruh buruk terhadap atlet apabila pelatih memberikan program latihan yang sistematis, pemulihan cedera, komunikasi baik antar pelatih dan memberikan penjelasan tentang *overtraining* (JG, 2014).

Tapi diawal pelatih sudah memberikan program latihan, maka kedepannya akan sangat berpengaruh terhadap prestasi dan kondisi

## *Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik*

atletnya. Dimana gejala umum *overtraining* yang biasanya ditimbulkan terhadap atlet, yaitu: kelelahan, gangguan tidur, nafsu makan menurun, kurangnya konsentrasi, dan suasana hati menjadi berubah-ubah. Hal ini dipengaruhi pelatih terlalu memaksakan atletnya untuk berprestasi (Meur, 2012).

Dampak dari permasalahan tersebut, mungkin memiliki efek yang nantinya akan merugikan atlet yang berprestasi dan akan lebih mudah mengalami cedera berlebih. Ketika atlet sudah mengalami cedera yang berlebih, maka atlet akan beresiko mengalami burnout. Cara yang tepat untuk mengatasi hal tersebut, antara lain: memberikan latihan menarik dan tidak membosankan, program sesuai atlet, dan memberikan waktu istirahat yang cukup sekitar 1 atau 2 hari perminggu (Brenner, 2017).

### **SIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian yang didapatkan dari pengetahuan atlet dan pelatih klub atletik Petrogres tentang *overtraining* dapat disimpulkan, bahwa:

1. Tingkat pengetahuan tentang *overtraining* pada atlet klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik diketahui memiliki rata-rata nilai 54,6 dengan presentase 72% dan standar deviasi sebesar 1,49 termasuk dalam kategori “cukup”.
2. Tingkat pengetahuan tentang *overtraining* pada pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik diketahui memiliki rata-rata nilai 71,3 dengan presentase 50% dan standar deviasi sebesar 2,14 termasuk dalam kategori “baik”.
3. Tingkat pengetahuan tentang *overtraining* pada pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik diketahui memiliki skor jawaban yang diperoleh pada soal pilihan ganda menurut komponen soal yang benar sebesar 58% dan yang salah 42%.
4. Tingkat pengetahuan tentang *overtraining* pada atlet klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik diketahui memiliki skor jawaban yang diperoleh pada soal pilihan ganda menurut komponen soal yang benar sebesar 63% dan 37% dengan jawaban salah.

### **SARAN**

Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada atlet dan pelatih tentang pengetahuan *overtraining* dengan hasil yang didapatkan kemudian dijabarkan pada uraian bab dan simpulan. Maka saran yang harus diperbaiki dan dikembangkan terhadap atlet dan pelatih, antara lain:

1. Secara umum beberapa atlet belum mengetahui *overtraining*, dilihat dari proses pengambilan data berupa 20 soal pilihan ganda dan beberapa pertanyaan seputar *overtraining*, dengan penelitian ini diharapkan peran semua pelatih selain memberikan program latihan harus memberikan penyuluhan kepada atlet atau pengetahuan yang berhubungan tentang penjelasan berupa pengetahuan olahraga, khususnya tentang *overtraining*. Sehingga pada saat atlet mengalami hal tersebut, atlet bisa mengatasi hal tersebut secara dini.
2. Dilihat dari jalannya proses pengambilan data terhadap pengetahuan *overtraining*, beberapa pelatih cukup tahu tentang *overtraining*. Diharapkan dalam hal ini pelatih lebih mendekatkan diri kepada atlet, mulai dari pemantauan terhadap masing-masing atletnya dan memahami karakter setiap individu atlet. Sehingga proses dalam keberlangsungan suksesnya atlet adalah salah satu peran penting dari seorang pelatih.
3. Dari hasil pengolahan data dari keduanya, memang sudah cukup baik. Tetapi keduanya saling bersosialisasi antar sesama dari pihak atlet maupun atlet melainkan proses pemberian program latihan. Diharapkan sesudahnya penelitian ini, pengetahuan mereka tentang dunia olahraga lebih luas dan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk pihak-pihak yang lainnya. Sehingga prestasi di Indonesia semakin maju dan klub-klub yang ada di Indonesia semakin berkembang.

### **DAFTAR ISI**

- Ashadi, Kunjung. 2015. Pentingnya Hidrasi Pada Atlet. Surabaya: Unipress.
- Brenner, J.S., MD., et al. 2017. “*Overuse Injuries, Overtraining, And Burnout in Child and Adolescent Athletes*”. Journal American Academy of Pediatrics. Vol.5(1): ISSN. 0031-4005



*Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres  
Kabupaten Gresik*

- Chan, Faizal. 2012. *"Strenght Training (Latihan Kekuatan)"*. Porkes FKIP. Universitas Jambi.
- Dwiariyani, D.A., 2012. *Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola Basket*. Tesis tidak disertakan. Depok: PPS Universitas Indonesia.
- JG, Carter. AW, Potter. KA, Brooks. 2014. *"Overtraining Syndrome: Causes, Consequences, And Methods For Prevention"*. Journal of Sport and Human Performance. Vol.2(1):pp.1-14.
- Leksana, Eri. 2015. Strategi Terapi Cairan Pada Dehidrasi. FIKUNDIP. Vol.42, Nomer1, (Online), [http://www.kalbemed.com/Portals/6/23\\_224PraktisStrategi%20Terapi%20Cairan%20pada%20Dehidrasi.pdf](http://www.kalbemed.com/Portals/6/23_224PraktisStrategi%20Terapi%20Cairan%20pada%20Dehidrasi.pdf), diakses 9 Mei 2017.
- Maksum, Ali. 2017. Buku Ajar Statistik. Surabaya. UNESA University Press.
- Masula, D. Ashadi, K. 2017. Analisis Tingkat Dehidrasi Atlet Wushe Dan Putri Puslatcab Kabupaten Blitar. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Meur, Y.L, h. Chistophe, etc. 2012. *"A Multidisciplinary Approach to Overtraining Detections In Endurance Traind Athlets"* Journal APPL Physiol. Vol.10(1152):pp.411-420.
- Pradana, RS., Ashadi, K. 2017. Pengetahuan Tentang Kesadaran Hidrasi Atlet Futsal SMAN 4 Tuban Dengan MAN 1 Bojonegoro. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rasyono, 2010. Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. Journal of Phisical Education, Healt and Sport, (Online), Vol.3, Nomer1, (<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/6501/4899>, diunduh 8 mei 23017).
- Sugiyono, 2012. *Memahami Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjan, 2011. *"Overtraining, Staleness, and Burnout"*. Dosen FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zaki, E.A.m. 2016. *"The Relation of Overtraining Syndrome to Immunity of Distance Othletes"*. Journal New York Science. Vol.9(3).pp:70-73.